

## 健康寿命を延ばす！

健康寿命をご存じですか？

健康寿命は、元気に自立して過ごせる期間のことです

平均寿命 **男性81.41歳 女性87.45歳** (2019年)

健康寿命 **男性72.14歳 女性74.79歳** (2016年)

つまり…

**男性は約9年、女性は約13年もの間、寝たきり・要介護で過ごしているのです！**

健康寿命をのばして平均寿命との差を短くし、元気に過ごしましょう！

要介護の大きな要因となる

### 3つの運動器疾患

ロコモティブ  
シンドローム

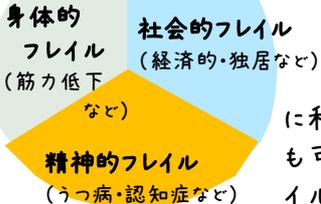
サルコペニア

ロコモティブシンドローム(略してロコモ)は、運動器の障害により移動機能の低下をきたし、進行すると介護が必要になるリスクが高くなる状態のこと。運動器とは、骨・関節・筋肉・神経を含めたものであり、体を動かすために必要な器官のことです。

原因は骨であれば骨粗鬆症や骨折、関節であれば、変形性膝関節症や変形性脊椎症、筋肉であればサルコペニアが該当します。

影響

フレイル



フレイルとは老化に伴い、身体能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のことです。つまり健康な状態と要介護の状態の中間的な状態で、日ごらの生活習慣によって要介護に移行することもあり、逆に健康な状態に戻ることも可能な状態といえます。フレイルには身体的フレイルと精神心理的フレイルと社会的フレイルがあり、中でも身体的フレイルはサルコペニアやロコモの影響を大きく受けることが知られています。

### 予防 運動と食事

栄養は肉・魚・大豆・牛乳などに多く含まれているたんぱく質を摂ること  
有酸素運動(ウォーキング・ジョギング・自転車・水泳・山登りなど)・スクワットを継続して行うことが大切です。

## 忍び寄る寝たきりと要介護

子供の運動不足



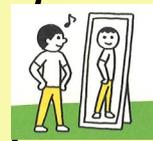
10代

スポーツのし過ぎによるけが



20代

過剰なダイエット



30代

運動不足



40代

肥満



50代

歩行速度が低下



60代

膝・腰の痛みが起こる



70代

歩行困難



閉じこもり



80代

転倒・骨折



寝たきり・要介護



# 筋肉は何歳からでも強くなる！

高齢になると、筋肉なんて増えない…とあきらめていませんか？

102歳のおばあさまがトレーニングで回復した、フィジカルトレーナー中野ジェームズ修一さんのトレーニングをご紹介します。

## 歩くためのトレーニング

こぼさないで  
スムーズに歩く力を  
キープする

### その1 スクワット

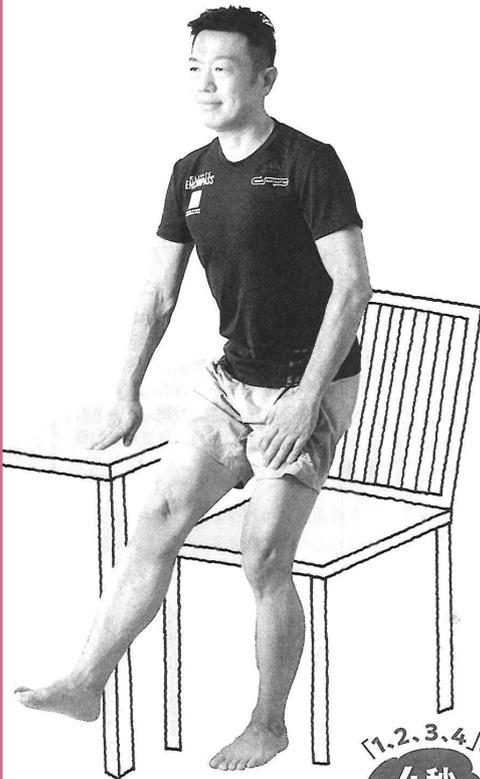
太ももの筋肉(大腿四頭筋、ハムストリングス)の強化  
着地して前に踏み出す力を鍛えます。

左右各  
5~20回を  
目標に

1日  
2~3セットが  
目安

準備

いすにすわり、片脚を床から離し、  
片手をテーブルに置く。(床に着けた脚は床に垂直に。  
手は自分の体を支えやすい位置に置く)



立ち上がる

「1,2,3,4」と  
4秒  
かける



腰を下ろす

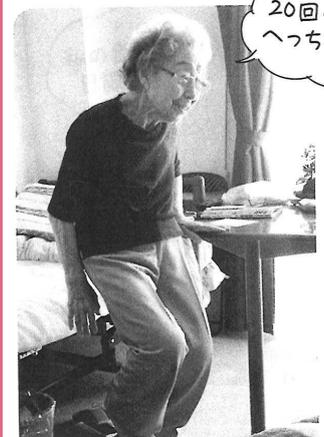
「1,2,3,4」と  
4秒  
かける

くり返し

筋肉を鍛えて、  
動かしやすい体に  
しよう！



他にも「脚の上げ下げ  
運動」や「食べるため  
の口の運動」などを  
行っているそうです。



28

「まわりに迷惑をかけないで生活したい」とトレーニングをはじめた  
102歳のおばあさま。入院生活ですっかり足腰が弱くなっていました  
が、20回以上こなせるようになってきているそうです。

思い立った「今」がはじめる時！さあ、やってみましょう。そして毎日続けてみましょう！

お困りのことや不安なことなどは当薬局にご相談ください。

